

# Stress dich nicht!

Autor(en): **Küng, Marlis**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **87 (2000)**

Heft 2: **Sonderpädagogik/Regelpädagogik**

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-526707>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Stichwort

### Stress dich nicht!

«Stress dich nicht!», hörte ich jemanden rufen zwischen Autotüren, die zugeschlagen wurden. Ich stresse mich – du stressst dich – er/sie... – stressen als Verb? Der Duden erklärt stressen umgangssprachlich im Sinne von überbeanspruchen. In der Alltagssprache wird es häufig rückbezüglich gebraucht. Eine rät dem andern, sich nicht unnötigerweise zu beeilen, sich keinen speziellen Druck aufzuerlegen. Der mir zugeflogene Gesprächsfetzen tönte ganz einfach, als ob wir uns in jedem Augenblick für oder wider des Sichstressens entscheiden könnten.

Die Entstehung von Stress ist komplex. Nach Lazarus ist Stress ein Produkt von komplizierten Wechselwirkungen. Es geht um Einschätzungen und Betroffene haben Angst. Ob sich Stressgeschehen auf- oder abbaut, ist – psychologisch betrachtet – davon abhängig, wie ein Mensch seine Lage einschätzt. Wie entsteht Stress? Das Individuum nimmt im ersten Schritt eine Situation wahr. Zu ihr gehören persönliche Erwartungen und Ziele sowie tatsächlich vorhandene Fakten, wobei alle Aspekte höchst subjektiven Wahrnehmungsprozessen unterliegen. Die Situation bzw. die Stressfaktoren werden im nächsten Schritt überprüft, inwieweit sie das eigene Wohlbefinden unterstützen oder beeinträchtigen. Letzteres ist gefährlich. Ein kritisches Ereignis, welches aber als herausfordernd und nutzbringend beurteilt wird, unterbricht glücklicherweise das Stressgeschehen. Mit einem blauen Auge davon gekommen! Hingegen setzen bedrohliche Verlustgefühle das Stressgeschehen fort. Sie zwingen den Menschen, nach seinen eigenen Bewältigungsmöglichkeiten zu forschen. Brauche ich mehr Informationen? Was ist zu tun oder zu unterlassen? Welche Erinnerungen drängen sich vor? Welche Emotionen breiten sich aus? Welche Erwartungen

setzen Kräfte frei? Welche Ängste hemmen? In einer weiteren Phase wird erprobt, wie tauglich, unnütz oder «halbbatzig» die Strategien bezüglich der stressrelevanten Situation sind. Feedbacks von anderen Personen oder Veränderungen der emotionalen Verfassung ermutigen oder entmutigen den Menschen, seine versteckten Ressourcen zu finden. Wo ist der Point of no return? Wenn das stressrelevante Ereignis die Anpassungsfähigkeit überfordert, die Ressourcen nicht ausreichen, die Gefühle des Verlustes die Betroffenen erdrücken, dann heisst das Ergebnis Stress. Begleitet von unkontrollierbaren Stressreaktionen wie dem Kloss im Hals oder den Launen des Verdauungstraktes sowie anderen Stressreaktionen wie Hektik und Konsum, die hausgemacht sind und grundsätzlich unserer Steuerung unterliegen würden.

Stress holt die Angst – die frühkindliche Verlustangst – aus dem Keller. Der Endpunkt des Geschehens zeigt, dass wir uns in einer Sackgasse befinden. Schockierend ist der Zusammenprall mit den eigenen Gefühlen und alten Wahrnehmungsmustern. Krankheiten und Selbstzweifel oder Neuanfang und Aufbruch sind mögliche Auswege. Gibt es Bewältigungsstrategien? Ja. *Gerald Hüther*, deutscher Stress- und Gehirnforscher, schlägt zwei Strategien vor, um der immer wieder auftauchenden Angst vor unkontrollierbaren Bedrohungen zu begegnen: Menschen müssen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben, um Stress und Belastungen bewältigen zu können. Menschen müssen das Gefühl haben, «dass man nicht allein ist, dass jemand da ist, den man um Rat fragen kann, der einem zur Seite steht, der zuhört, tröstet und mitfühlt» (Hüther 1997, 52). Dieses Gefühl «führt dazu, dass die Angst verschwindet und die Stressreaktionen angehalten werden» (ebd.). Nur Hüthers erste Strategie kommt unserem auf Machbarkeit ausgerichteten Lebensstil entgegen.